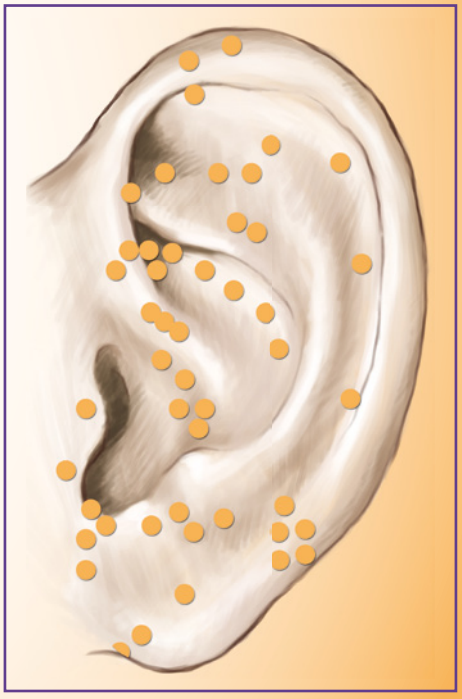
ENCYKLOPEDIA ZDROWIA

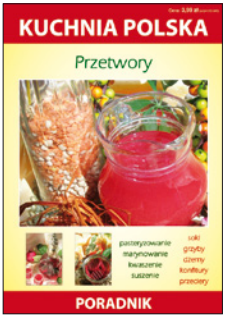
REFLEKSOTERAPIA

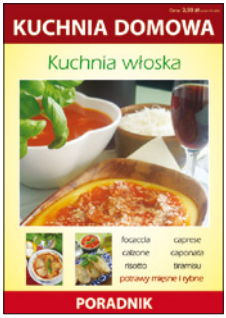
STOPY USZY

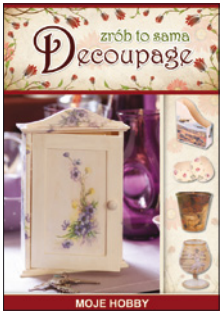


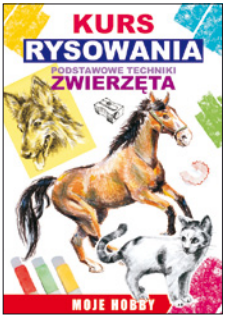
u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

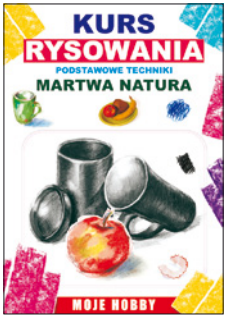
POLECAMY











Zapraszamy do
księgarni
internetowej

ISBN 978-83-7774-467-3

KSIEGARNIA
NAJTANIEJ
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

REFLEKSOLOGIA

Refleksologia to dziedzina wiedzy zajmująca się delikatnym masażem działającym na **obszary refleksyjne stóp**. Strefy te mają bezpośrednie połączenie ze wszystkimi organami, gruczołami i wszystkimi częściami ciała ludzkiego.

Wykorzystując potencjał mechanizmów samouzdrawiania, refleksoterapia przyczynia się do wytworzenia zdrowego i harmonijnego stanu organizmu, sprzyjającego skutecznemu funkcjonowaniu fizycznemu, umysłowemu, emocjonalnemu i duchowemu. Jest praktykowana od wielu wieków na całym świecie, uważana jest za prostą, nieinwazyjną i bezpieczną formę terapii dającą znaczące efekty terapeutyczne. Wykorzystuje się ją w domach, gabinetach kosmetycznych i rehabilitacyjnych bądź w spa.

Refleksoterapia stóp jest uzupełnieniem konwencjonalnej medycyny, łagodzi zarówno długookresowe problemy, jak i nagłe kryzysy odczuwane w naszym ciele. Stosowana równolegle ze współczesną medycyną tworzy dynamiczną całość.

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

REFLEKSOTERAPIA UCHA

Od ponad dwóch tysięcy lat wiadomo, że uciskanie konkretnych punktów na ciele wywiera wpływ na narządy. Podobnie jak na stopach, również na naszych uszach znajdują się określone strefy odpowiadające konkretnym narządom.

Ucho jako odzwierciedlenie naszego ciała daje nam możliwość stymulowania organizmu do samoleczenia poprzez uciskanie konkretnych stref.

Technika oddziaływania na strefę:

Punktowe uciskanie – wykonujemy je opuszką palca wskazującego. Poprzez wywieranie stałego i silnego ucisku stymulujemy wybrany przez nas punkt (strefę). Ucisk musi być odbierany jako przyjemny.

Czas trwania ucisku wynosi od dwóch do czterech sekund.

Dodatkowo wskazane jest masowanie i głaskanie ucha, a efekt zaczerwienienia lub intensywnego uczucia ciepła w masowanym uchu po masażu może świadczyć o odpowiedniej reakcji ciała na masaż.

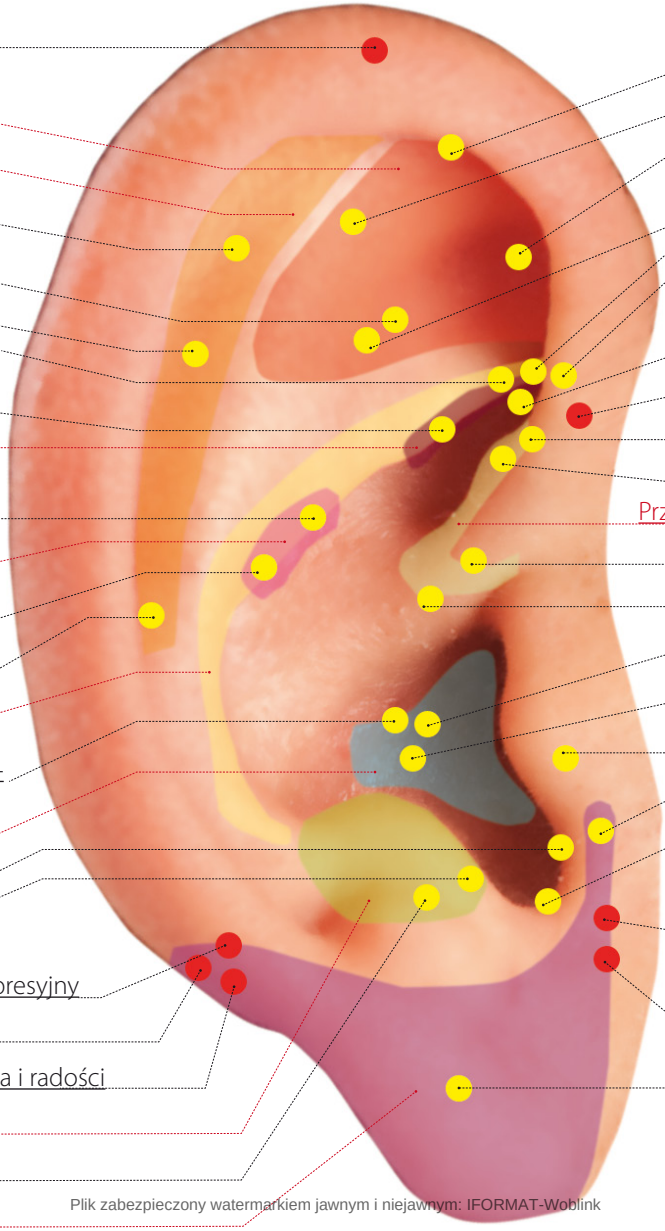
Stymulowanie punktów na uchu powinno trwać ok. 10-15 minut. Z reguły masuje się oboje uszu, również przy ostrych stanach zlokalizowanych tylko po jednej stronie ciała.

W przypadku stref refleksyjnych ucha z reguły chodzi o bardzo małe obszary, które są oznaczane różnokolorowymi punktami. Należy pamiętać, że w czasie terapii pod opuszką palca uciskającego lub masującego znajduje się zwykle kilka punktów, które są stymulowane. W porównaniu z terapią na stopie, jest to zbyt małe pole do działania.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

Strefy na uchu



Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

Wskazania

do refleksoterapii:

- ✓ bóle głowy i migreny
- ✓ dolegliwości trawienne
  - wymioty
  - wzdęcia
  - zaparcia
  - biegunka
  - bóle brzucha w wyniku niestrawności
  - uczucie pełności
  - wrzody
  - problemy z przemianą materii
- ✓ dolegliwości związane z menstruacją
- ✓ zaburzenia hormonalne
  - nadczynność
  - niedoczynność
- ✓ choroby układu oddechowego
  - utrata głosu
  - chrypa
  - kaszel
  - nieżyt oskrzeli
  - zapalenia płuc
  - astma
- ✓ lekkie zaburzenia czynności układu krążenia i serca
  - uszkodzenia serca
  - kołatanie serca
  - zakłócenie krążenia
  - nadciśnienie tętnicze
  - wrodzone wady serca
  - duszności
  - arytmia
- ✓ dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego
- ✓ dolegliwości skórne
- ✓ nerwobóle
- ✓ choroby reumatoidalne
- ✓ dolegliwości nerek i pęcherza moczowego
  - zapalenie układu moczowego
  - zapalenie nerek
- ✓ zaburzenia snu
- ✓ stany lękowe i depresyjne
- ✓ choroby psychosomatyczne
- ✓ nerwowość i stres
- ✓ problemy z kręgosłupem

Zanim zaczniemy stosować techniki refleksoterapii, dobrze jest skonsultować swoje dolegliwości z lekarzem, aby dowiedzieć się, czy stosowanie tego typu terapii jest dla nas bezpieczne. Jeżeli podczas masażu pojawią się jakiekolwiek niepokojące objawy, nie należy kontynuować terapii, tylko skorzystać z porady lekarza lub terapeuty.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

Przeciw-wskazania

do refleksoterapii:

- żylaki
- uszkodzenia i rany stóp
- ciężkie zakażenia
- ostre infekcje grypowe
- choroby zakaźne stóp
- owrzodzenia stóp i podudzi
- niewydolność krążeniowo-oddechowa
- urazy powypadkowe
- ostre stany zapalne
- wysoka gorączka
- ciąża z wysokim ryzykiem
- choroby wymagające operacji
- poważne dolegliwości układu krążenia
- zaburzenia czucia, ostra przeczulica
- zaawansowany nowotwór
- zakaz ze strony lekarza

Zalety

refleksoterapii:

- samoleczenie
- możliwość stosowania w dowolnym miejscu i bez żadnych dodatkowych sprzętów

- wczesne rozpoznanie problemów mających związek z ciałem i psychiką
- wzmocnienie układu odpornościowego
- poprawienie samopoczucia i pobudzenie przepływu energii w organizmie
- leczenie wspomagające wybranych dysfunkcji somatycznych i psychicznych
- redukcja stresu, bezsenności i napięcia psychofizycznego
- pozytywny wpływ na układ hormonalny
- poprawa krążenia krwi

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

MAPY STÓP

Aby prawidłowo wykonywać terapię, trzeba znać mapy stóp.

Skuteczność masażu zależy głównie od odpowiedniego dotyku i techniki (chwytu). Jest to istotne, ponieważ każdy dotyk skóry wywołuje emocje – zbyt dynamiczny i silny ucisk powoduje uczucie bolesności, napięcia i różnego rodzaju odruchy obronne, natomiast delikatny, płynny i dostosowany do potrzeb ucisk uspokaja, daje uczucie złagodzenia objawów, rozluźnienia.

Ważne, aby mieć kontakt z masowaną osobą, ponieważ jeżeli mamy działać na wszelkie uporczywe dolegliwości albo konkretne jednostki chorobowe, musimy wiedzieć, czy nie powodujemy bólu swoim uciskiem lub czy masowana osoba nie odczuwa dyskomfortu.

Grzbiet stopy

1. Węzły chłonne w górnej części tułowia
2. Węzły chłonne trzewne
3. Przewód piersiowy limfatyczny
4. Narząd równowagi
5. Piersi
6. Przepona
7. Migdały
8. Szczęka dolna
9. Szczęka górna
10. Krtań i tchawica
11. Węzły chłonne pachwinowe

Strona wewnętrzna stopy

1. Nos
2. Gruczoły przytarczycowe
3. Pęcherz moczowy
4. Staw biodrowy
5. Węzły chłonne trzewne
6. Pachwina
7. Macica i prostata
8. Penis, pochwa, cewka moczowa
9. Odbytnica, hemoroidy
10. Kręgi szyjne
11. Kręgi piersiowe
12. Kręgi lędźwiowe
13. Kość krzyżowa i ogonowa
14. Węzły chłonne pachwinowe

Strona zewnętrzna stopy

1. Skronie, nerw trójdzielny
2. Ramię
3. Kolano
4. Gruczoły płciowe – jajniki, jajowód, jądra
5. Podbrzusze (bóle menstruacyjne)
6. Staw biodrowy
7. Węzły chłonne w górnej części tułowia
8. Narząd równowagi
9. Piersi
10. Przepona
11. Węzły chłonne pachwinowe

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: LFORMAT-Woblink
u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

Podeszwa stopy prawej

1. Głowa – mózg – strona lewa
2. Zatoki czołowe po stronie lewej
3. Pień, mózg, móżdżek
4. Przysadka mózgowa
5. Nerw trójdzielny, skroń po stronie lewej
6. Nos
7. Kark
8. Oko lewe
9. Ucho lewe
10. Ramię prawe
11. Umięśnienie trapezoidalne po stronie prawej
12. Tarczyca
13. Gruczoły przytarczycowe
14. Płuca i oskrzela po stronie prawej
15. Żołądek
16. Dwunastnica
17. Trzustka
18. Wątroba
19. Pęcherzyk żółciowy
20. Splot słoneczny
21. Nadnercze po stronie prawej
22. Nerka po stronie prawej
23. Przewód moczowy po stronie prawej
24. Pęcherz moczowy
25. Jelito cienkie
26. Wyrostek robaczkowy
27. Ujście krętniczo-okrężnicze
28. Okrężnica wstępująca
29. Okrężnica poprzeczna
30. Kolano prawe
31. Gruczoły płciowe – moszna lub jajniki – strona prawa
32. Staw biodrowy po stronie prawej
33. Układ nerwowy

Podeszwa stopy lewej

1. Głowa – mózg – strona prawa
2. Zatoki czołowe po stronie prawej
3. Pień, mózg, móżdżek
4. Przysadka mózgowa
5. Nerw trójdzielny, skroń po stronie prawej
6. Nos
7. Kark
8. Oko prawe
9. Ucho prawe
10. Ramię prawe
11. Umięśnienie trapezoidalne po stronie lewej
12. Tarczyca
13. Gruczoły przytarczycowe
14. Płuca i oskrzela po stronie lewej
15. Żołądek
16. Dwunastnica
17. Trzustka
18. Splot słoneczny
19. Nadnercze po stronie lewej
20. Nerka po stronie lewej
21. Przewód moczowy po stronie lewej
22. Pęcherz moczowy
23. Jelito cienkie
24. Okrężnica poprzeczna
25. Okrężnica zstępująca
26. Odbytnica
27. Odbyt
28. Serce
29. Śledziona
30. Kolano lewe
31. Gruczoły płciowe – moszna lub jajniki – strona lewa
32. Staw biodrowy po stronie lewej
33. Układ nerwowy

Plik zabezpieczony watermarkiem widocznym i niejawnym: IFORMAT Wotlink
u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

ROZGRZEWKA przed masażem

Zabieg refleksoterapii zawsze rozpoczynamy od masażu ogólnego, nazywanego często rozgrzewką. Delikatne ruchy stosowane na początku rozluźniają, rozgrzewają stopy i przygotowują do części głównej. Szczegółowo rozgrzewkę opisaliśmy w części pierwszej. Teraz przypomnimy tylko:

1. Rozpoczynamy głaskaniem stóp od góry do czubków palców.

2. Przesuwamy powierzchnię skóry w kierunku do pięty.

3. Rozciągamy każdy palec – od nasady palca w kierunku paznokcia.

4. Wykonujemy krążenia palców, chwytając każdy palec z osobna (wykonujemy ruchy okrężne w prawo).

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

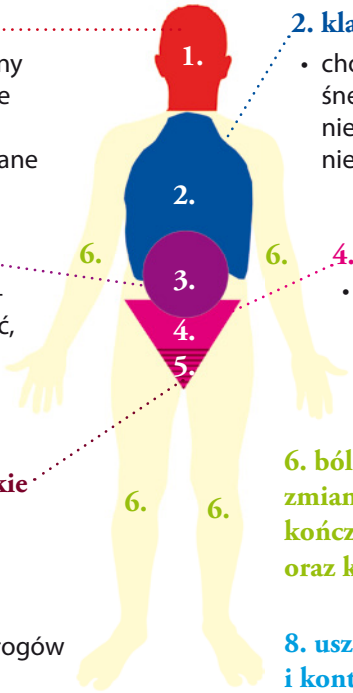
NAJCZĘSTSZE DOLEGLIWOŚCI

Poprawny masaż poszczególnych punktów w określonym kierunku i w określonej kolejności przynosi pozytywny efekt. Jeżeli nie mamy czasu, aby zająć się każdą strefą z osobna (globalnie), w tej książce poznamy kilka najważniejszych schematów postępowania w wybranych przez nas najczęstszych schorzeniach cywilizacyjnych.

Najczęstsze jednostki chorobowe, w których przedstawimy schemat postępowania, to:

1. głowa
- bóle głowy i migreny
- zbyt niskie ciśnienie
- bezsenność
- dolegliwości związane z przeziębieniem

2. klatka piersiowa
- choroby układu krwionośnego (problemy z krążeniem, arytmia serca, kołatanie serca, nadciśnienie)



3. jama brzuszna
- dolegliwości żołądkowe (niestrawność, brak apetytu)
- zaparcia
- biegunka

4. dolegliwości kobiece
- miesiączkowanie bolesne, miesiączkowanie nieregularne, zapalenie jajowodów

5. dolegliwości męskie
- zapalenie prostaty

6. bóle reumatyczne oraz zmiany zwyrodnieniowe kończyn górnych i dolnych oraz kręgosłupa

7. ogólne
- problemy ze snem
- pozbywanie się nałogów
- stres, zmęczenie

8. uszkodzenie ciała i kontuzje

Przed omówieniem powyższych przypadków przypomnijmy sobie, czym po kolei powinniśmy się zająć, zanim przejdziemy do dolegliwości, które nas trapią, i chorób z nimi związanych.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

PRZED MASAŻEM WYBRANEJ STREFY

Każdy masaż zaczynaj od opisanego schematu (punkty 1.-4.)

1. Nerki, moczowód i pęcherz moczowy

Jest to układ, któremu poświęcamy najwięcej czasu, gdyż wspomagamy oczyszczanie krwiobiegu z zanieczyszczeń.

STREFA NERKI

Uciskamy punkt na stopie. Wykonujemy ruch okrężny kciukiem.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

STREFA MOCZOWODU

Uciskamy punkt na stopie. Wykonujemy ruchy okrężne kciukiem, przesuwając go po całej długości receptora.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

STREFA PĘCHERZA MOCZOWEGO

Uciskamy punkt na stopie. Wykonujemy ruch okrężny kciukiem.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Strefy nerek, przewodu moczowego i pęcherza moczowego masujemy **5 minut**.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

2. Głowa

Usprawnia ośrodki, które sterują narządami i organami.

STREFA GŁOWY

Uciskamy kciukiem duży palec od nogi i wykonujemy ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Strefę głowy masujemy **3 minuty**.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

3. Żołądek, wątroba i trzustka

Wpływamy na odtruwanie organizmu i poprawę przemiany materii.

STREFA ŻOŁĄDKA

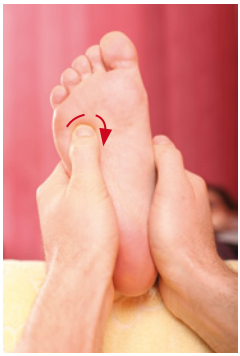
Uciskamy punkt na stopie. Wykonujemy kciukiem ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Strefy żołądka, wątroby i trzustki masujemy **5 minut**.

STREFA WĄTROBY

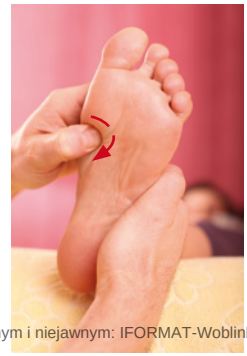
Uciskamy punkt na stopie. Masujemy kciukiem, wykonując ruch okrężny. Drugą ręką podtrzymujemy stopę.



Strefa wątroby występuje tylko na **prawej stopie**.

STREFA TRZUSTKI

Uciskamy punkt na stopie. Masujemy kciukiem, wykonując ruch okrężny.



Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

4. Punkty limfatyczne

Usprawniamy dostarczenie substancji o działaniu obronnym.

STREFA WĘZŁÓW CHŁONNYCH

Ręce układamy na bocznej stronie stopy, przy kostkach, i utrzymując stały ucisk kciukami, przemieszczamy się po wyznaczonej na mapie strefie.

Technikę wykonujemy na obu stopach.

Strefę węzłów chłonnych masujemy **2 minuty**.

CHORY ORGAN

Po wykonaniu wstępnego masażu (s. 10-14) możemy przejść do masowania wybranej strefy. Masaż powinien trwać 15 minut.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMA1-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

Dolegliwości związane z głową

Bóle głowy i migreny, zbyt niskie ciśnienie, bezsenność, przeziębienie.

NARZĄD RÓWNOWAGI

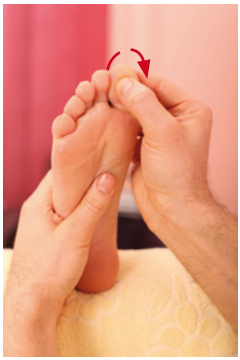
Uciskamy przestrzeń między IV a V palcem. Kciukiem wykonujemy ruchy okrężne.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Technikę wykonujemy na obu stopach.

STREFA GŁOWY

Uciskamy kciukiem duży palec od nogi i wykonujemy ruch okrężny.

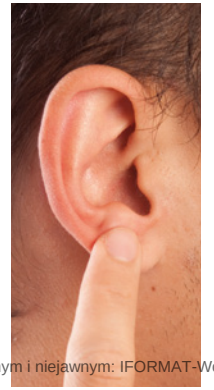


Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Technikę wykonujemy na obu stopach.

STREFA GŁOWY

Opuszkami palca wskazującego wywieramy ucisk na punkt głowy.



Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

Dolegliwości związane z przeziębieniem

Ból gardła, kaszel, katar, ogólne osłabienie, ból zatok, nieżyt oskrzeli, zapalenie płuc.

STREFA ZATOK CZOŁOWYCH

Uciskamy kciukiem czubek dużego palca i wykonujemy ruchy okrężne. W taki sam sposób postępujemy z pozostałymi palcami.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

STREFY PŁUC I OSKRZELI

Uciskamy punkt na podeszwowej stronie stopy. Masujemy kciukiem, wykonując ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

STREFY KRTANI I TCHAWICY

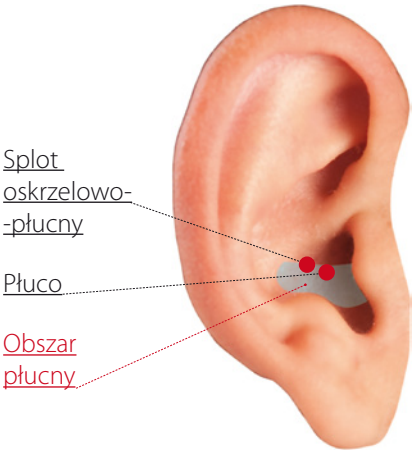
Łapiemy chwytem szczypcowym grzbietową stronę stopy i masujemy ruchem okrężnym z lekkim uciskiem.

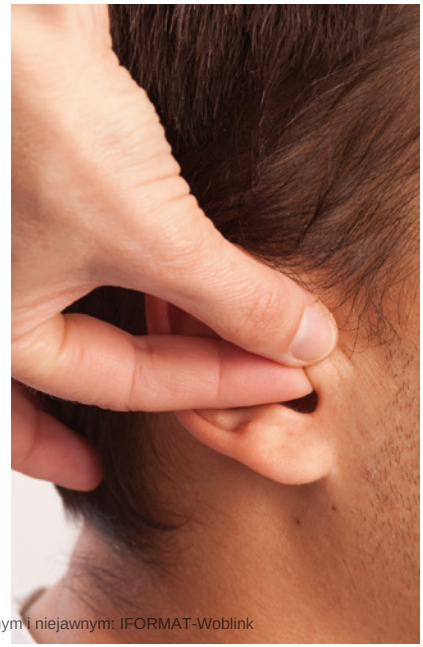
Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Technikę wykonujemy na obu stopach.

STREFY PŁUC I OSKRZELI

Uciskamy palcem wskazującym strefy płuca, wewnątrz ucha.





Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

Dolegliwości związane z układem krwionośnym

STREFA SERCA

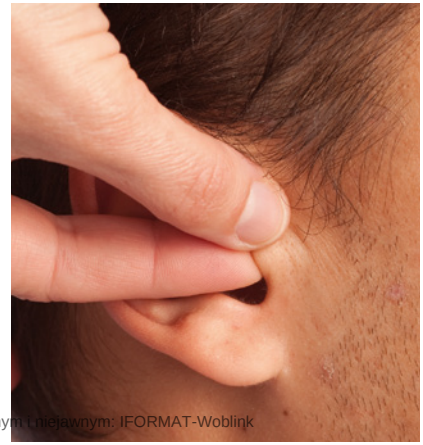
Uciskamy punkt na stopie. Masujemy kciukiem, wykonując ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Strefę serca opracowujemy tylko na **lewej stopie**.

Nadciśnienie, arytmia serca, problemy z krążeniem, kołatanie serca.

Uciskamy palcem wskazującym strefę serca, wewnątrz ucha.



Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

Najczęstsze dolegliwości ze strony jamy brzusznej

Dolegliwości żołądkowe (brak apetytu, niestrawność), zaparcia, biegunki, hemoroidy.

STREFA ŻOŁĄDKA

Uciskamy punkt na stopie.
Wykonujemy kciukiem ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

STREFA DWUNASTNICY

Uwaga! Strefę tę masujemy szczególnie przy wrzodach dwunastnicy.

Uciskamy punkt na stopie.
Wykonujemy kciukiem ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

STREFA TRZUSTKI

Uwaga! Strefę tę masujemy szczególnie przy zapaleniu trzustki.

Uciskamy punkt na stopie. Masujemy kciukiem, wykonując ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Technikę wykonujemy na obu stopach.

STREFA JELITA CIENKIEGO

Chwytamy kciukami (kciuk na kciuku) podeszwę stopy i utrzymując ucisk, przesuwamy na określonym według mapy obszarze.

Dwa kciuki przesuwamy jednocześnie.

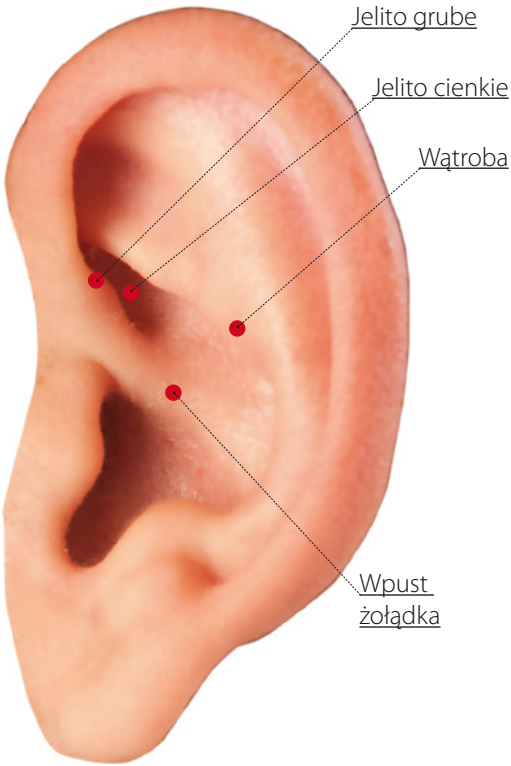
Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

STREFY WĄTROBY, ŻOŁĄDKA, JELITA

Uciskamy palcem wskazującym punkty żołądka, wątroby i jelit.



Wątroba

Żołądek

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym dla użytkownika MAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

Masaż przy dolegliwościach kobiecych

Miesiączkowanie bolesne, miesiączkowanie nieregularne, zapalenie jajowodów.

STREFA GRUCZOŁÓW PŁCIOWYCH (JAJNIKI, MACICA)

Uciskamy punkty macicy i jajników.

Macica

Jajnik

STREFA GRUCZOŁÓW PŁCIOWYCH (JAJNIKI, JAJOWÓD)

Utrzymując stały ucisk kciukiem, przesuwamy się po zewnętrznej stronie stopy na obszarze receptora pod kostką zewnętrzną.

Uwaga! Masując tę strefę, w szybki i skuteczny sposób pozbywamy się bólu w czasie miesiączki.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

Masaż przy zapaleniu prostaty u mężczyzn

STREFA NERKI

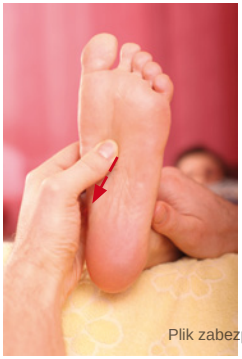
Uciskamy punkt na stopie. Wykonujemy ruch okrężny kciukiem.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Technikę wykonujemy na obu stopach.

STREFA MOCZOWODU

Uciskamy punkt na stopie. Wykonujemy ruchy okrężne kciukiem, przesuwając go po całej długości receptora.



Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Technikę wykonujemy na obu stopach.

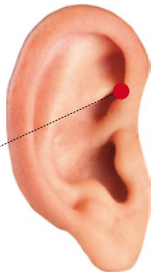
STREFA PĘCHERZA MOCZOWEGO

Uciskamy punkt na stopie. Wykonujemy ruch okrężny kciukiem.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Technikę wykonujemy na obu stopach.

Uciskamy punkt prostaty.



Prostata

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

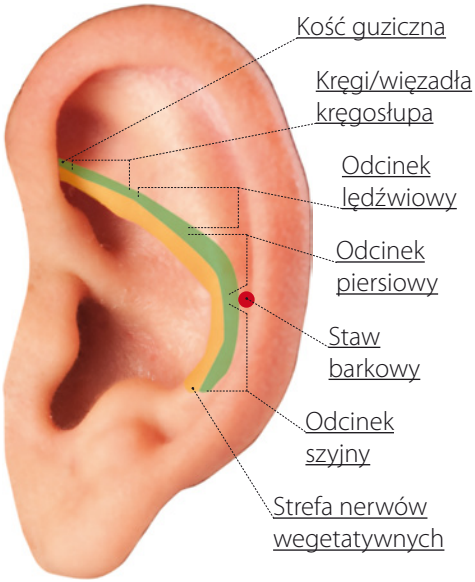
Bóle reumatyczne oraz zmiany zwyrodnieniowe kończyn górnych i dolnych oraz kręgosłupa (rwa kulszowa)

MASAŻ KRĘGOSŁUPA

Utrzymując ucisk kciukiem, przemieszczamy się po wewnętrznej stronie stopy w kierunku dużego palca.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Uciskamy lub masujemy strefy odpowiadające za dany fragment kręgosłupa w zależności od bólu.



Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym dla użytkownika: ET-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

STREFA KOLANA

Uciskamy punkt na zewnętrznej stronie stopy. Masujemy palcem wskazującym, wykonując ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy przeciwną stronę stopy.

Technikę wykonujemy na obu stopach.

STREFA RAMIENIA

Uciskamy punkt na podeszwowej stronie stopy. Masujemy kciukiem, wykonując ruch okrężny.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Technikę wykonujemy na obu stopach.

STREFA BIODRA

Uciskamy kciukiem pod kostką zewnętrzną i wewnętrzną stronę stopy i masujemy ruchem okrężnym.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

Rwa kulszowa

STREFA NERWU KULSZOWEGO

Utrzymując ucisk kciukiem, przesuwamy się na wyznaczonej strefie (według wzoru mapy) po wewnętrznej stronie stopy.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

Coś dla ducha

Refleksoterapia zajmuje się nie tylko ciałem, ale również umysłem, dlatego warto poświęcić trochę czasu na rewitalizację naszego organizmu.

Pomoże to przywrócić harmonię wnętrza, jak również walczyć z nałogami.

Aby uzyskać powyższy efekt, należy masować refleksy głowy oraz kręgosłupa.

- problemy ze snem
- pozbywanie się nałogów
- stres, zmęczenie

STREFA GŁOWY

Uciskamy kciukiem duży palec od nogi i wykonujemy ruch okrężny.

Dodatkowo zatoki i mózg – patrz mapki s. 7.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Technikę wykonujemy na obu stopach.

STREFY PNIA, MÓZGU, MÓŻDŻKA

Masujemy część przyśrodkową dużego palca. Wykonujemy ruchy okrężne.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

MASAŻ KRĘGOSŁUPA

Utrzymując ucisk kciukiem, przemieszczamy się po wewnętrznej stronie stopy w kierunku dużego palca.

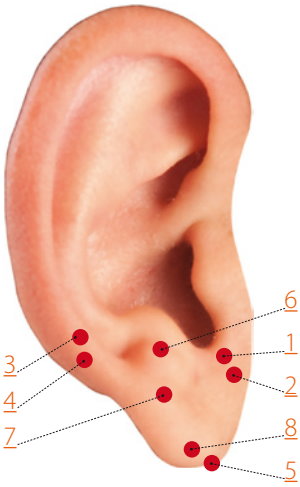
Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

Coś dla ducha znajdziemy również na płatku usznym. Te punkty masujemy w przypadku złego samopoczucia oraz w stanach bólowych.



1. Punkt przeciwko agresji – uspokaja i wycisza
2. Punkt przeciwlękowy – relaksuje, uspokaja
3. Punkt przeciwdepresyjny – w zaburzeniach nastroju
4. Punkt zmartwienia i radości – zmniejsza smutek, poprawia humor i rozwesela
5. Punkt analgezji – działa przeciwbólowo
6. Punkt czoła – w stanach zapalnych zatok, bezsenności i zawrotach głowy
7. Punkt oka – migreny, problemy z oczami
8. Punkt omega – niweluje i reguluje napięcia psychiczne w przewlekłych chorobach

Punkt oka

Punkt zmartwienia i radości

Punkt omega

Strefy przedstawione powyżej masujemy opuszkami kciuka lub palcem wskazującym wzdłuż i wszerz ucha. Aby objąć wszystkie wrażliwe punkty, lekko uciskamy punkt przy punkcie.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

Uszkodzenia ciała i kontuzje

W przypadku kontuzji lub uszkodzenia ciała techniki refleksologii mogą być zastosowane dopiero wówczas, gdy wszystko jest pod kontrolą i została udzielona pierwsza pomoc. Nie należy stosować technik refleksoterapii na osobach, u których podejrzewa się poważne obrażenia, takie jak złamania kości czy krwotoki.

Pracę należy rozpocząć od receptorów splotu słonecznego oraz przepony w celu zmniejszenia stresu spowodowanego urazem, następnie można przejść do receptorów uszkodzonej części ciała.

Należy pamiętać, że refleksoterapia to rodzaj pobudzania organizmu do samoleczenia poprzez bodźcowanie określonych receptorów.

STREFA PRZEPONY

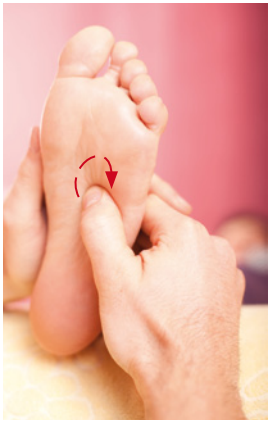
Utrzymując stały ucisk kciukiem na grzbietowej stronie stopy, przesuwamy się po wyznaczonej strefie w poprzek stopy.

Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Technikę wykonujemy na obu stopach.

STREFA SPLOTU SŁONECZNEGO

Uciskamy kciukiem punkt na stopie. Wykonujemy ruch okrężny.



Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Technikę wykonujemy na obu stopach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

Ogólne spostrzeżenia dotyczące stóp – ciekawostki

Nasze stopy łatwo przystosowują się do zmiennych okoliczności życiowych. Jakiekolwiek stany wewnątrzustrojowego alarmu objawiają się napięciem i usztywnieniem stóp.

Mówi się, że w miejscach związanych z obszarem subiektywnego zagrożenia skóra na stopach twardnieje i grubieje, tworząc odciski, modzele, brodawki czy po prostu zgrubienia skórne.

Również koloryt skóry na stopie ma swoje uzasadnienie. Zmieniający się odcień stopy wiąże się z emocjami, jakie towarzyszą nam w życiu codziennym.

OTO NAJWAŻNIEJSZE INTERPRETACJE KOLORU STÓP

Biała, jasna stopa

- brak energii
- zmęczenie
- wyczerpanie
- osłabienie

Czerwona stopa

- wzburzone emocje
- intensywna złość
- krańcowe frustracje
- zakłopotanie
- namiętność

Żółta stopa

- łatwość rozdrażnienia
- zawiść
- rozpierający entuzjazm
- zniecierpliwienie

Brązowa stopa

- silny zawód i rozczarowanie
- silna więź z naturą
- mocne ugruntowanie

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

Stopy to część ciała, która w życiu codziennym odgrywa niemałą rolę. Pokonują one wiele kilometrów po nierównym terenie i znoszą niewygodne obuwie, dlatego też zasługują na chwilę uwagi i odrobinę troski ze strony ich właścicieli.

Możemy przynieść ulgę i relaks zmęczonym stopom dzięki specjalnie do tego opracowanym sprzętom. Chwila relaksu z przyrządami do masażu stóp przyniesie ulgę po ciężkim dniu.

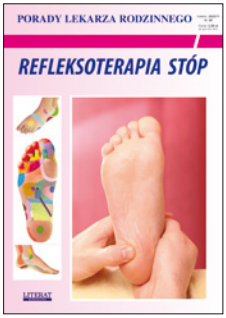
Masaż taki pobudzi krążenie, co z kolei pociągnie za sobą szereg pozytywnych reakcji.

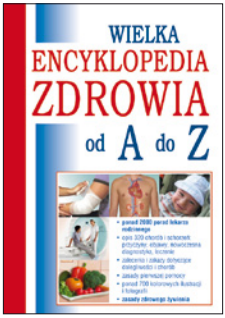
Najlepiej jednak korzystać z tego, co nam daje natura – nic nie zastąpi naturalnego masażu, jaki możemy uzyskać poprzez spacery boso na różnych podłożach:

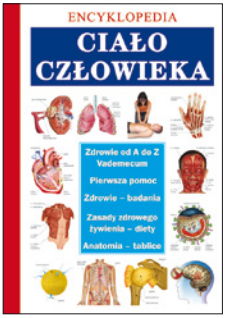
- spacer po trawie
- spacer po piasku
- spacer po drobnych lub większych kamyczkach.

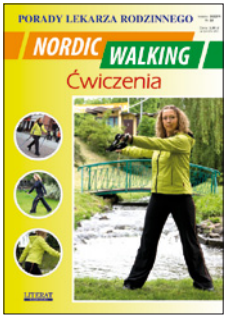
Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym FORMAT: woblink
u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

POLECAMY









Zapraszamy do
księgarni
internetowej

KSIEGARNIA
NAJTANIEJ
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815

REFLEKSOTERAPIA STOPY USZY

Autorzy:

Emilia Chojnowska
magister fizjoterapii, instruktorka refleksoterapii stóp

Justyna Malanowska-Mamrot
magister fizjoterapii, instruktorka refleksoterapii stóp

Karol Jaskólski
licencjonowany masażysta

LITERAT
wydawnictwo

Wydawnictwo LITERAT
ul. Łazienna 28, 87-100 Toruń
tel.: 56 6539540
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl

Copyright © by Literat, Toruń

Zdjęcia: Mateusz Patalon
Ilustracje: Katarzyna Stocka
Skład komputerowy: Dariusz Stompor

KSIEGARNIA NAJTANIEJ
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

REMEDIS
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Sp. z o.o.
Ośrodek Rehabilitacji

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25384j647f18a2111714de9f03a815